

О. В. Сотула,

завідувач кафедри психологічної та економічної освіти комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат економічних наук, доцент

ФІНАНСОВА СТІЙКІСТЬ ЯК ФУНДАМЕНТ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА

У реаліях сьогодення, коли українці вже чотири роки живуть в умовах повномасштабної війни, поняття емоційного вигорання набуло особливо гострого і трагічного змісту. Ми зіткнулися з колективною травмою, постійною тривогою за близьких, невизначеністю майбутнього та необхідністю балансувати між виснажливою роботою, волонтерством та особистим життям.

У цьому екстремальному стані фінансовий стрес перетворюється на каталізатор виснаження. Попри те, що з початку 2026 року педагогічні працівники отримали довгоочікуване підвищення заробітної плати, проблема емоційного вигорання через нестачу коштів залишається гострою. Новий рівень доходів часто лише наздоганяє інфляцію, зростання цін та щоденну потребу донатити, що накладає колосальне навантаження на бюджет і психіку. Гроші сьогодні — це не просто ресурс; це критичний елемент безпеки, який дає змогу вистояти.

Для педагогів, які за своєю природою схильні віддавати більше, ніж отримувати, фінансова незахищеність залишається «подвійним ударом». Навіть за умов зростання зарплат, відсутність навичок управління цими ресурсами посилює відчуття несправедливості та безпорадності. Без міцної фінансової бази вчитель втрачає можливість для якісного відновлення — медичної допомоги, повноцінного відпочинку чи психологічного розвантаження. Саме тому формування фінансової грамотності для працівників освіти сьогодні є не розкішшю, а критичною формою професійного самозахисту.

Фінансовий стрес у професійній діяльності функціонує не лише як адитивний чинник напруження; він діє як мультиплікатор загального стресового навантаження. Цей взаємозв'язок створює потужну динаміку, яка формує низку деструктивних психофінансових патернів.

Головним із них є Синдром «Замкненого Кола». Цей синдром описує ситуацію, за якої професійне виснаження (вигорання) унеможливорює повноцінний відпочинок і відновлення, оскільки:

1. **Страх втрати доходу** змушує людину залишатися на роботі або уникати відпустки.

2. Цей страх стимулює прийняття додаткових робочих зобов'язань (переробки, підробітки) — як гіперкомпенсацію фінансової вразливості.

Така гіперкомпенсація є контрпродуктивною і призводить до стрімкого посилення втоми та формування класичних симптомів вигорання:

- Порушення сну та хронічна безсоння.
- Різке зниження когнітивної концентрації та продуктивності.
- Зростання внутрішньосімейних конфліктів.
- Деградація якості професійної діяльності.

Таким чином, фінансовий страх, замість того щоб мотивувати, блокує механізми самозбереження, створюючи спіраль, яка веде до повного емоційного та фізичного виснаження.

Психоемоційне виснаження часто провокує формування дезадаптивних копінг-стратегій, зокрема, імпульсивної споживчої поведінки (наприклад, компенсаторний шопінг, дорогі туристичні поїздки). Хоча такі дії можуть забезпечити короточасне психологічне полегшення, у довгостроковій перспективі вони спричиняють дестабілізацію особистого бюджету та посилюють фінансову тривожність.

Відсутність ефективного управління особистими фінансами корелює з глобальним відчуттям втрати контролю над життєвими та професійними процесами. Нечіткість фінансового планування чи його повна відсутність посилює загальне відчуття хаосу та безконтрольності, що є однією з ключових когнітивних ознак емоційного вигорання.

Тому важливою є проблема емоційного вигорання, як у найскладніші часи використовувати фінансову профілактику для збереження власного ментального здоров'я. Ми розглянемо практичні інструменти, які допоможуть створити фінансовий "рятувальний круг" не лише для економічної, а й для психологічної стійкості. Адже у воєнних умовах фінансова дисципліна — це не просто про заощадження, це про здатність подбати про себе і рідних, отримати паузу, коли сили закінчилися, і продовжувати боротися, не дозволяючи тотальному виснаженню нас перемогти.

Це завдання набуває особливої актуальності серед фахівців, чия діяльність пов'язана зі значною міжособистісною взаємодією та високим рівнем відповідальності (зокрема, у сфері освіти).

Діяльність, яка вимагає постійного надання ресурсів (когнітивних, часових, емоційних), формує потребу у формуванні механізмів самозбереження. У цьому контексті фінансова грамотність може бути розглянута не лише як економічна, але й як психопрофілактична компетентність.

Роль фінансової грамотності як ефективного інструменту самозбереження та профілактики емоційного вигорання велика, оскільки відчуття фінансової вразливості та тривога за майбутнє є одними з ключових детермінант професійного стресу та втоми. Ця компетентність реалізується через низку механізмів:

- **Створення буфера безпеки (Фінансова "Подушка"):** Наявність заощаджень (навіть мінімальних) формує відчуття контролю над непередбачуваними обставинами. У кризовий момент (хвороба, втрата роботи, вимушена пауза) ця подушка дає можливість взяти тайм-аут і відновитися, замість того щоб працювати через силу, посилюючи вигорання. Це пряма інвестиція у власне відновлення.

- **Зниження "Тривоги Бідності":** Чітке розуміння свого фінансового стану, вміння планувати та управляти боргами значно знижує рівень хронічного стресу. Коли людина знає, що її фінанси під контролем (навіть якщо вони обмежені), вивільняється когнітивний ресурс, який раніше витрачався на постійне занепокоєння. Цей ресурс можна спрямувати на більш ефективне виконання професійних обов'язків або якісний відпочинок.

• **Надання Свободи Вибору:** Фінансова компетентність дозволяє **не бути заручником** однієї, виснажливої роботи лише через страх втрати доходу. Знаючи, як створити пасивний дохід чи як ефективно планувати перехід, людина отримує можливість змінити сферу діяльності, взяти сабатикал чи відмовитися від проєктів, які руйнують її здоров'я. **Свобода вибору** є потужним антидотом проти відчуття безпорадності, що лежить в основі вигорання.

• **Ефективне Розмежування:** Вміння розділяти професійні та особисті фінанси, а також планувати витрати на **самодогляд** (лікування, спорт, хобі) як обов'язкову статтю бюджету, змушує людину цінувати й інвестувати у власне здоров'я нарівні з іншими пріоритетами.

Таким чином, для фахівців, особливо у стресогенних галузях, як-от освіта, фінансова грамотність є не просто економічною необхідністю, а **стратегічною навичкою психологічного захисту**, що трансформує **фінансову невизначеність у психологічну стійкість**.

Особистий бюджет є не тільки обмежувальним інструментом, скільки інструментом пріоритезації ресурсів. Враховуючи, що вигорання становить значний професійний ризик, його профілактика має бути включена до фінансових пріоритетів.

Рекомендується виділення фіксованої частки доходу (наприклад, 20% у моделі 50/30/20) на потреби самозбереження. Цей фонд розглядається як інвестиція у працездатність, а не як витрати на дозвілля. Сюди можуть входити:

- Послуги психологічної підтримки.
- Реабілітаційні та відновлювальні процедури (наприклад, масаж).

• Професійна рекваліфікація (за умов, якщо вигорання спричинене професійною незадоволеністю).

Для запобігання імпульсивним витратам пропонується механізм контрольованого відтермінування. Складання реєстру великих покупок (наприклад, вартістю понад 1000 грн) та застосування правила 48 годин (обов'язкове відтермінування придбання на дві доби) мінімізує вплив емоційного імпульсу на фінансові рішення.

Необхідним є уникнення високопроцентних споживчих кредитів (на техніку, одяг). Високе боргове навантаження генерує додатковий щомісячний фінансовий тиск, перетворюючись на тривале джерело хронічної тривоги.

Найефективнішим способом зменшення страху невідомого є **формування Фінансової Подушки Безпеки (ФПБ)**. Це недоторканий антистресовий фонд, що покриває 3–6 місяців необхідних життєвих витрат. ФПБ надає індивіду опцію вибору та часовий ресурс для відновлення (зміни роботи, проходження лікування), що є ключовим фактором профілактики вигорання.

Алгоритм формування Фінансової Подушки Безпеки (ФПБ)

Найефективніший спосіб подолати страх невідомого — мати ресурс, що покриває **3–6 місяців** ваших базових витрат.

1. Розрахунок мінімуму: Визначте суму, яка необхідна для виживання на місяць (без надмірностей).

2. Поступовість: Почніть з накопичення суми на 1 місяць. Це вже дасть відчуття «ґрунту під ногами».

3. Цільове призначення: ФПБ — це не гроші на відпустку. Це ваш «квиток на вихід» із кризової ситуації або ресурс для лікування.

Техніка «Фінансової детоксикації»

Відмова від «токсичних» кредитів: Високопроцентні споживчі кредити на гаджети чи одяг створюють фінансовий тиск, що стає джерелом хронічної тривоги.

Автоматизація спокою: Налаштуйте автоматичне списання коштів на накопичувальний рахунок у день

зарплати. Це знімає потребу щомісяця приймати вольове рішення, зберігаючи вашу ментальну енергію.

Автоматизація фінансових процесів спрямована на зменшення когнітивного навантаження та збереження психологічної енергії.

Додамо ще одну потужну техніку, яка фокусується на глибинному зв'язку між грошима та психологічним станом педагогічного працівника. Вона допоможе перестати сприймати фінанси як «цифри в додатку» і почати бачити в них «паливо для стійкості».

Техніка «Ревізія енергообміну» (ROI ментального здоров'я)

Ця вправа допомагає виявити витрати, які непомітно «висмоктують» енергію, та переспрямувати кошти на те, що реально відновлює ваш ресурс.

Крок 1: Аналіз «Енергетичних дірок» Протягом місяця фіксуйте всі витрати, які ви робите «на автоматі» або через втому.

• **Приклад:** Ви купуєте дорогу готову їжу або каву тричі на день, тому що у вас немає сил готувати.

• **Психологічний аспект:** Це витрати-симптоми. Вони не дають задоволення, а лише «знеболюють» втому.

Крок 2: Оцінка емоційного повернення (Emotional ROI) Візьміть свій список витрат за останній місяць і промаркуйте їх трьома символами:

• **[+]** (Ресурс): Витрата, яка дала тривале відчуття спокою або радості (наприклад, візит до терапевта, якісне взуття для прогулянок, внесок у подушку безпеки).

• **[0]** (Нейтрально): Обов'язкові платежі (комуналка, інтернет).

• **[-]** (Дренаж): Витрати, які викликали почуття провини або були зроблені для «соціальної маски» (наприклад, підписка, якою не користуєтесь, або чергова річ, куплена під час стресу).

Крок 3: Перерозподіл «Бюджету виживання» Виберіть 2-3 позиції з категорії **[-]** та свідомо скасуєте їх. Суму, що звільнилася, переведіть у категорію **[+]**.

• **Логіка:** Замість п'ятої чашки кави «на бігу» (тимчасовий дофамін) — оплатіть одну консультацію психолога або курс масажу (довготривала стійкість).

Як це працює на практиці:

Коли ви бачите, що фінанси — це не просто гроші, а **еквівалент вашої життєвої енергії**, ви починаєте захищати свій гаманець так само ревно, як і свій сон чи особисті кордони. Це створює психологічний щит: ви перестаєте «зливати» гроші на підтримання ілюзії добробуту і починаєте інвестувати у свою реальну здатність вистояти.

Фінансова профілактика — це концепція, що виходить далеко за межі сухого накопичення капіталу. Це філософія **фінансової автономії**, де гроші стають інструментом захисту гідності та особистих кордонів. Така автономія є критично важливою для прийняття рішень, орієнтованих на підтримку здоров'я та добробуту.

В кінцевому підсумку, фінансово грамотний педагог — це не той, хто просто «вміє економити», а той, хто має достатньо внутрішньої свободи та ресурсів, щоб продовжувати свою місію без саморуйнування. Це перехід від стратегії виживання до стратегії процвітання, де фінансова стійкість стає гарантом довголіття у професії та якості життя поза нею.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фінансова грамотність як психологічна опора. Національна рада психологів України URL: <https://ncpr.pp.ua/razom/345/> (дата звернення: 8.10.2025 р.).

2. Большакова А. М. Віденев І. О. Особливості самоактуалізації та професійного вигорання у педагогів. Габітус. 2022. Вип. 42. С. 27-31 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_42_5 (дата звернення: 8.10.2025 р.).